

MINOS STRONG

ARMANDO CAMPOS MORA 2024/04/13

Grupo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Principio
LUNES				
PECTORAL	PRESS DE BANCA PLANA	4	12	BISERIE
PECTORAL	PRESS INCLINADO	4	12	BISERIE
PECTORAL	PRESS DECLINADO	4	12	BISERIE
BICEPS	CURL BARRA PLANA	4	12	BISERIE
BICEPS	CURL ALTERNO	4	12	BISERIE
MARTES				
HOMBROS	PRESS MILITAR BARRA	4	12	BISERIE
HOMBROS	PRESS MILITAR BARRA	4	12	BISERIE
TRICEPS	PRESS FRANCES	4	12	BISERIE
TRICEPS	PATADAS TRICEPS	4	12	BISERIE
JUEVES				
DORSAL	JALON POLEA ALTA	4	12	BISERIE
DORSAL	BARRA T	4	12	BISERIE
BICEPS	CURL BARRA PLANA	4	12	BISERIE
BICEPS	CURL ALTERNO	4	12	BISERIE
VIERNES				
PIERNAS	SENTADILLA	4	12	BISERIE
PIERNAS	PANTORRILLAS DE PIE	4	12	BISERIE
TRICEPS	PRESS FRANCES	4	12	BISERIE
TRICEPS	PATADAS TRICEPS	4	12	BISERIE